



三保まちづくりセンターだより

すまいる三保

Eメール

miho-k@ph-hamada.jp

ホームページ

「スマイル三保」と検索してみてください

NO. 56

令和7年 11月

発行

三保まちづくりセンター

浜田市三隅町湊浦 120 番地

TEL 32-0314

FAX 32-0678



10月6日(月)、食改さんに教えていただきながら
伝承料理の巻きずしを作りました。親子や、グループ
で協力し、子どもも大人も良い体験ができました。

親子料理教室



--MENU--

巻きずし、
スイートポテト
サラダ、すまし汁、
くだもの



第35回 三隅地域人権を考える集い

映画「カラコエの花」上映会
11月16日(日) 10:00~11:30 (開場9:30) 入場無料

カラコエの花
(日本語字幕付き・上映時間約40分)

「うちのクラスにもいるんじゃないか？」

当事者ではなく周囲の目線で描く
近年社会問題として国際的にもメディアで多く取り上げられている「LGBT」。当事者を主とした恋愛や状況を推した映画は国内外で多く発表されている中、それを「取り巻く周囲の人々」にフォーカスを出ることで、彼らの過剰な配慮によって翻弄されていく当事者に対する

会場 三隅発電所ふれあいホール

お申込は三保まちづくりセンターでも受付けております。お気軽にお問合せ下さい。申込必切 11/7 (金)

「人権を考える集い」開催のお知らせ



地域学校協働活動
三隅中学校ロードレース大会

10月3日(金)、三隅中学校ロードレース大会が行われました。生徒が安全に走れるよう今年も地域ボランティアの方にお世話になりました。三保地区からも下岡安之さん、石内俊夫さん、渡邊富昭さん3名にご協力いただきました。ありがとうございました。



生活習慣のポイント (食事)

| | | | | | |
|----|--|----|--------|-------|-----------|
| 主食 | ご飯、パンなど | 主菜 | 肉、魚、卵等 | 副菜 | 野菜、いも、海藻等 |
| | | | | | |
| | | | | その他 | |
| | 玄米、雑穀米、全粒粉パン、ライ麦パンなど色の濃いものには食物繊維がたっぷり。 | | | 汁、乳製品 | |

【販売の様子】

すまいる三保マーケット

きなこ団子と黒豆茶

9月30日(火)、すまいる三保マーケットが開催されました。浜田市健康医療対策課より、梨子木千春栄養士を講師として「低栄養を防ごう」のお話をいただきました。また会のおわりには食改さんに「きなこ団子」を準備いただき、試食しました。きなこ団子は馴染みのあるおやつなので、上手に取り入れてみてはいかがでしょうか。

島根原子力発電所視察研修

9月20日(土)、三保まちづくりセンター運営推進委員他で島根原子力発電所見学に行ってきました。私たちの暮らしに欠かすことのできないエネルギーについて考え、学ぶよい機会となりました。

【アンケートの一部紹介】

- 正しい知識を得ることができてよかった。
- 東日本大震災を教訓に、安全対策を厳重にされていることを知り驚いた。
- 放射線の放出量(年間)胸部エックス線よりも非常に少ない量であることを知り、安心しました。

すまいる三保マーケット

11.25 火

毎月第4火曜日開催 10:30~12:30

場所: 三保まちづくりセンター
三隅町橋浦120 0855-32-0314

あいのりタクシーによる送迎あります
※三保地区の方に限りご自宅まで送迎します。

連絡先 三保まちづくりセンター
電話 0855-32-0314
お申し込みは開催日の前日までお願い致します。

主催: 三保地区まちづくり推進委員会

【みすみフェスティバルやきいも出店】

日時 11月9日(日)
10時00分～15時00分
販売 やきいも、コーナー



【しおかぜ駅伝走路清掃】

日時 11月30日(日) 8時00分～
今年も走路清掃を行います。該当自治会の方等には引き続きご協力をお願い致します。



【三保なべフェスタ】

日時 12月7日(日)
10時00分～13時00分
場所 三保まちづくりセンター
内容 ステージ発表、出店、三保なべ販売
★詳細については次号にてお知らせします。



【すまいる三保マーケット】

日時 12月23日(火)
10時30分～12時30分
場所 三保まちづくりセンター
内容 夢ミツキクリスマスコンサート
販売 海乃商店、グリーンコープしまね
きんちゃんの大判焼き、地域野菜他
※販売は11時30分頃からの予定です。



【しめ縄作り】

今年も12月下旬に、しめ縄づくりをおこないます。詳細については次号にてお知らせします。

あいのりタクシー等運行支援事業

- ① 11月13日(木)
- ② 11月27日(木)

- 【行き先】 トライアル浜田店
- 【参加費】 500円
- 【定員】 8名(付添1名)
- 【申込先】 三保まちづくりセンター

電話 32-0314

- ◎ 「敬老福祉乗車券」での利用も可能です。
- ◎ 送迎はご自宅(または近く)まで、タクシーが行きます。

※三保地区にお住いの方となたでもご利用いただけます。また、あいのりタクシーの通院もありますので、お気軽にご相談・お問合せください。



はりも旬会 (龍雲寺吟行)

柿熟るる背山に鴉良く鳴く日
雲流す風ねこじやらし揺らす風
もぎたての秋茄子買へと朝の市
高層の小さき庭にも秋の蝶
本日はここまでにして刈田かな
草叢にひときは青きわたる草
病める犬見つむ他なし夜長かな
細き葉のたわみて蜻蛉すぐ発ちぬ

静 龍
由 紀 子
利 勝
洋 亮
一 学
朱 李
美 都 子



三保保育園紹介コーナー

三保小学校運動会予行練習見学

10月1日、三保保育園の年長児童が三保小学校運動会の予行練習の見学に行きました。この行事は、年長児が小学校生活の一端に触れ、小学校生活へのイメージを持つために、保小連携の一環として今年度から行われるものです。バスをチャーターしていただき、三保保育所年長児童とともに参加しました。好天に恵まれ書いくらいでした。限られた1時間の間でしたが、各色の応援合戦・学年対抗リレーなどを見ることが出来ました。園児は自分の知っているお兄さんお姉さんが出場すると一生懸命応援をしていました。三保保育園卒園者の立派に成長した姿や競技を見ると、頼もしく嬉しくなってきました。児童も小学校へ入学することが、より楽しみになったと思います。短い時間でしたが、三保保育所の年長児とも触れ合うことが出来、有意義なひと時を過ごしました。

【投稿 三上園長】



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|------------------------|--|-------------------------------------|---|---|--------------------------|
| 三保地区まちづくり推進委員会 みすみフェスティバル出店のお知らせ 11月9日、日曜日のみ焼き芋の販売を行います。ぜひお出かけください！ | | | | | | 1 職員不在日 |
| 2 職員不在日 上古市グラウンドゴルフ | 3(文化の日) 職員不在日 詩吟 | 4(防災訓練) 胃がん・子宮頸がん検診 Gゴルフ 詩吟 海乃商店 大正琴 スポ少 | 5 JA 女性部 | 6 JA 女性部 碁楽会 | 7 センター杯 Gゴルフ大会 JA 女性部 浜松の会 スポ少 | 8 職員不在日 JA 女性部 |
| 9 職員不在日 JA 女性部 フェスティバル やきいも出店！ | 10 エコクラフト 大正琴 | 11 Gゴルフ大会 予備日 海乃商店 詩吟 スポ少 | 12 | 13(お買い物) (有)高村 三隅中地域 インタビュー 碁楽会 | 14 スマホ講座⑥ Gゴルフ 大正琴 スポ少 | 15 職員不在日 漢詩会 |
| 16 職員不在日 三隅地域人権を考える集い (三隅発電所にて映画上映) | 17 | 18 Gゴルフ はりも旬会 海乃商店 詩吟 スポ少 三隅中運営協議会 | 19 生け花教室 ラブック号 まちづくり委員会 会議 | 20 碁楽会 | 21 Gゴルフ マナビイみすみ 浜松の会 スポ少 | 22 職員不在日 |
| 23(勤労感謝の日) 職員不在日 | 24(振替休日) 職員不在日 | 25(マーケット) Gゴルフ 海乃商店 詩吟、スポ少 | 26 | 27(お買い物) 碁楽会 | 28 Gゴルフ スポ少 | 29 職員不在日 |
| 30 職員不在日 | | | | | | |

まちづくりセンター

グラウンド整備お礼

10月始め、三保まちづくりセンターのグラウンドをグラウンドゴルフ同好会のみなさんに整備をしていただきました。おかげ様で、とてもきれいになり嬉しく思います。ありがとうございました。

** 季節のお花 **



《アマリリス》

花言葉

「誇り」「おしゃべり」「美しい」

みなさん、いつもお花をありがとうございます。

【編集後記】

原子力発電所へ行ってきました。主事二人の娘も参加させていただき、異世代交流にもなりました。エネルギーは暮らしの中でとても大切であり、誰もが考えなくてはならない課題があることを知りました。(高松)

【三保地区人口推移(9月末現在)】 ■世帯数 772(=) ■人口 1,529人 (-)

〈男 756人(-) 女 773人(-)〉

《 下記は 集 落 別 人 口 》

| | | | |
|--------------|--------------|--------------|---------------|
| ◆古湊西 63人(=) | ◆上古市 124人(=) | ◆駅前 47人(-) | ●古市場計 721人(=) |
| ◆古湊東 82人(=) | ◆湊下町 49人(=) | ◆谷 126人(=) | ●湊浦計 291人(-) |
| ◆下古市 144人(=) | ◆湊上町 156人(=) | ◆晴海台 167人(=) | ●西河内計 517人(=) |
| ◆門殿 183人(-) | ◆湊セド町 86人(-) | ◆福浦西 55人(=) | +は(増) -は(減) |
| ◆中組 125人(=) | ◆八曾 59人(=) | ◆福浦東 63人(=) | =は(増減なし) |